# ピリ辛きゅうりの浅漬け

夏
オススメ

エネルギー 27kcal　食物繊維 1.1g　塩分 0.9g　野菜量 100g
（1人分栄養価）

## 材　料（2人分）

| | |
|---|---|
| きゅうり | 2本（200g） |
| 糸とうがらし | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ラー油 | 小さじ1/2 |

## 作り方

① きゅうりを乱切りにする。

② ポリ袋に①を入れ、軽く塩を振ってもむ。

③ しょうゆ、ラー油を②に入れてもみ、冷蔵庫で30分くらい冷やす。

④ 皿に盛り付け、糸とうがらしをのせて完成。

## アレンジ・ポイント

・きゅうりは叩いてから切ると、味のしみ込みがよくなり、早く食べられます。
・セロリやにんじんを加えて常備菜にしてもよいです。冬には大根、かぶなど旬の野菜でも代用できます。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.10［2020.7］